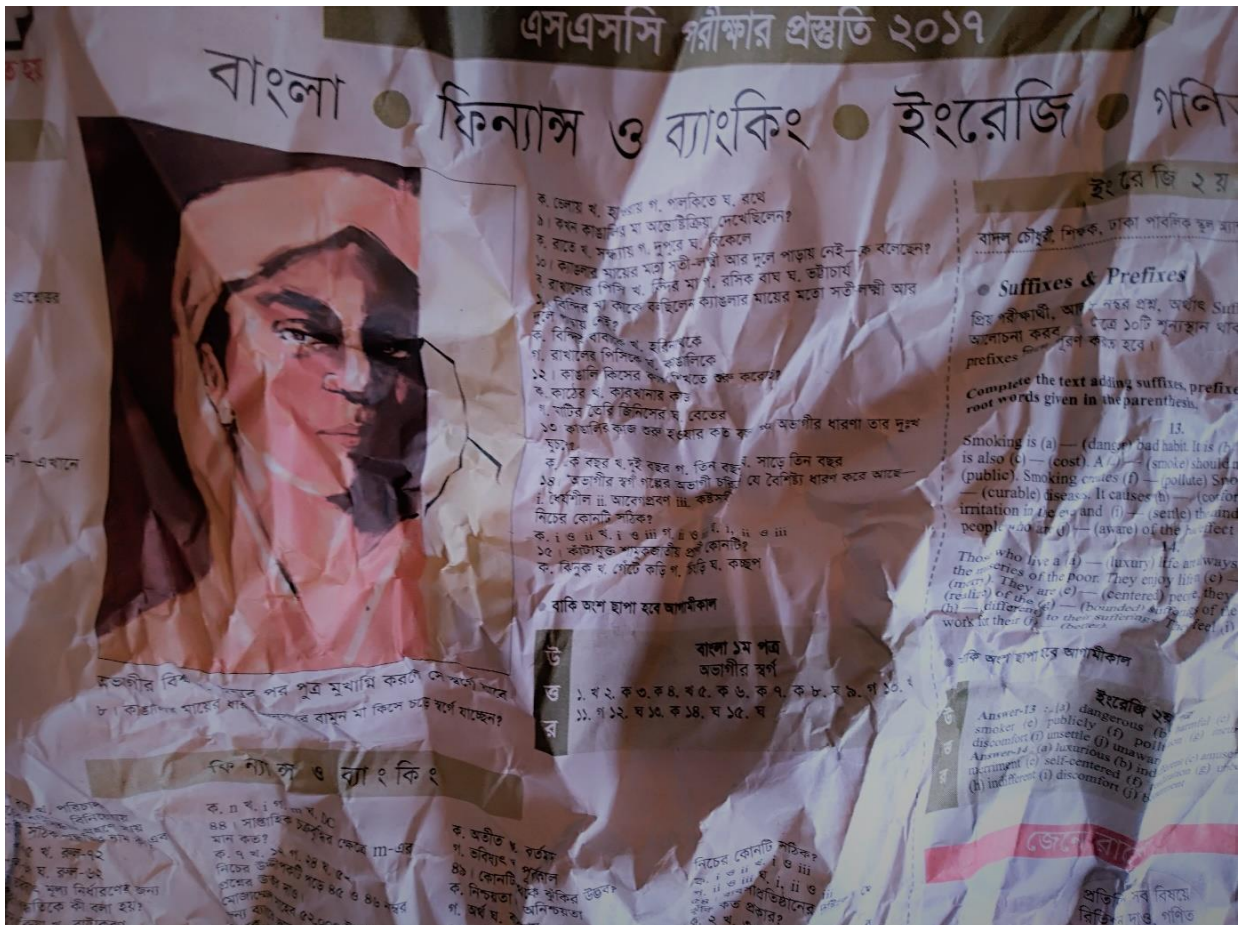


2. Newsletter

**Durch-die-Krise-Bringer, Neuigkeiten-Lieferant,
Impulsgeber, Mutmacher und vieles mehr**

des Frauennetzwerk3

Liebe Leserinnen und Leser!



Neulich in der Zeitung...

We are one femaly

??? Die Welt wird immer unverständlicher. Nun kann ich nicht mal mehr die Zeitung entziffern...

Manchmal überfällt mich tatsächlich ein Gefühl der Überforderung. Das Gefühl, die Welt und ihre Aussagen nicht mehr lesen zu können: Widersprüche zur Pandemie und zur Impfung, basses Erstaunen über mangelnde Menschlichkeit im Verhalten zu flüchtenden und geflohenen Menschen, Unverständnis für grassierende Gewaltbereitschaft... Das sind derzeit meine überfordernden Lebensaspekte.

Auch wenn Sie von ganz anderen Überforderungen belastet sind, eint uns vielleicht die Frage: Wie kann ich mich in dieser befremdenden Welt zurechtfinden? Muss ich Bengali lernen? (*Meine Recherche hat ergeben, die Zeitung stammt aus Chittagong in Bangladesh. Sie reiste als Füllstoff mit einer Ledertasche mit...*) Das lässt sich wohl nicht machen. Aber wir brauchen Anker, an denen wir uns orientieren können. Anker in uns selbst. Solche Anker sind Werte – was ist richtig, was ist falsch? Was empfinde ich ganz tief in mir und ist unbeeinflusst von allen Einflüsterern. Was ist gut und was tut gut? So einfach... so schwer, aber doch so wesentlich! In jeder Phase unseres Lebens tut es gut, sich auf die wesentlichen Fragen zu besinnen, bei sich selbst quasi anzukommen und mal kurz nachzufragen, worum es wirklich w i r k l i c h geht: Zuhören, Annehmen, Luft holen und schließlich mit frischer Kraft wieder hinaus in die Welt gehen! Karin Rachbauers Atemübungen, die in diesem Newsletter nachzulesen sind, können uns auf diesem Weg sehr förderlich sein!

Es kann schon mal vorkommen, dass wir nach gründlicher Überlegung Unwichtiges ablegen und uns aufs Wesentliche konzentrieren! Und das ist mein Wunsch an uns alle für das begonnene Jahr 2021: Möge das Unwesentliche als solches erkannt und verwiesen werden. Möge das wirklich Wichtige mehr und mehr Platz in unseren Leben greifen!

Ihre Eva Kapsammer



We are one femaly

AUFRUF * Talente gesucht! * AUFRUF * Talente g



Wir suchen Frauen, die etwas Besonderes können und dies gerne präsentieren, lehren oder/und verkaufen möchten! Bitte melden Sie sich bei uns: palisa@frauennetzwerk3.at oder telefonisch: 0664 8588033! Wir planen für Sommer oder Herbst (coronaabhängig) einen Talentebasar „Inspirationen“ - Sei dabei!

Bild: Martina Nimmervoll

Von Frauen - für Frauen - sich einfach Zeit und Ohr schenken

Die Idee der Leserin Karin wollen wir gerne unterstützen: Sie möchte Plauderrunden ins Leben rufen - Spaziergänge zum Quatschen, Luftholen, Klarwerden!

Ich bin Karin L. aus Ried, bin 59 Jahre und einfach nur Mitglied beim Frauennetzwerk3.

Ich weiß, dass sich das Leben manchmal echt spießen kann - vielleicht magst Du darum mal eine Plauderrunde gehen? Manchmal muss man einfach nur reden, um wieder einen roten Faden zu finden.

Und wenn nicht, dann war die Runde gut zum neu "Luft holen".

We are one femaly

Als mein Leben wieder mal um eine Ecke bog, kam ich zu Eva Kapsammer vom Frauennetzwerk3 Ried und wir dachten, eine direkte Vernetzung interessierter Frauen wäre einen Versuch wert. Wenn Du das auch möchtest, brauchst Du Dir nur meine Email Adresse vom Frauennetzwerk3 geben lassen und mir schreiben!

Ich würde mich auf jeden Fall freuen!

(Natürlich alles unter Corona Maßnahmen)

Wie geringfügig ist geringfügig?!

Damit wir uns dem Wesentlichen zuwenden können, brauchen wir hin und wieder Informationen darüber, wie wir lästige Notwendigkeiten, wie Geld zum Leben, Versichert-Sein, Behördenkram oder das Schärfen der Säge 😊, gut in den Griff bekommen. Beraterin Carmen Palisa weiß Rat:

WELCHE AUSWIRKUNGEN HAT EINE ZUSÄTZLICHE GERINGFÜGIGE BESCHÄFTIGUNG bzw. MEHRERE GERINGFÜGIGE BESCHÄFTIGUNGEN?

SOZIALVERSICHERUNGSRECHTLICH: Wird mit zwei oder mehreren geringfügigen Jobs die monatliche Geringfügigkeitsgrenze überschritten (Wert 2021: € 475,86) oder haben Sie eine geringfügige Beschäftigung neben einer vollversicherten Beschäftigung, muss die Kranken- und Pensionsversicherung nachbezahlt werden. Die ÖGK (Österreichische Gesundheitskasse) empfiehlt, sich ca. 15 % Ihres geringfügigen Einkommens für eine Nachzahlung zur Seite zu legen. Diese Beiträge werden einmal jährlich im folgenden Kalenderjahr vorgeschrieben. Eine monatliche Vorauszahlung der Beiträge kann bei der ÖGK beantragt werden. **VORTEILE:** Das Einkommen aus Ihrer geringfügigen Beschäftigung wird für die Pension berücksichtigt

We are one femaly

und weiters besteht auch voller Anspruch auf Leistungen der Krankenversicherung! Geringfügig Beschäftigte sind ansonsten nicht arbeitslosenversichert! PensionistInnen müssen keine Beiträge nachzahlen, solange ihr Arbeitsverdienst die Geringfügigkeitsgrenze nicht übersteigt. Haben Sie als Pensionist mehrere geringfügige Beschäftigungen und übersteigen mit dem Einkommen daraus die Geringfügigkeitsgrenze, müssen Sie Beiträge zur Kranken- und Pensionsversicherung nachzahlen. Informationen über die geringfügige Beschäftigung erhalten Sie bei der ÖGK (Österreichische Gesundheitskasse). LINK: [Geringfügig Beschäftigte - Fragen und Antworten - Wien \(gesundheitskasse.at\)](http://gesundheitskasse.at)



Ob Lockdown oder lockererer 😊 Lockdown – Wir sind zu unseren Bürozeiten (Mo – Do 8.00 – 16.00) erreichbar und beraten Sie / Dich gerne! Einfach Termin vereinbaren: 0664 5178530 oder 0664 8588033. Auch ein „walk and talk“ lässt sich einrichten!

Sich vom Atem tragen lassen

Atemtrainerin Karin Rachbauer ist bewährte Referentin im Frauennetzwerk3, und hat eine Übung für unseren Newsletter vorbereitet: www.karin-rachbauer.at

Sich vom Atem durch diese herausfordernde Zeit tragen lassen

Gerade in dieser schwierigen Zeit sind wir mit Gefühlen konfrontiert, die wir mitunter als bedrohlich und unangenehm empfinden – auch als Körperempfindungen, wie Druck im Magen, Enge im Brustbereich, innere Anspannung, Kloß im Hals, uvm. Was Gefühle bedrohlich macht, sind unsere Bewertungen, die sich in Form von negativen Gedankenschleifen dazu gesellen. Wie wäre es mit einem neuen Zugang zu deinen Gefühlen? Traust du dich, ihnen liebevoll und neugierig zu begegnen und die Körperempfindungen aufzuspüren, die sie begleiten?

We are one femaly

Mache es dir auf einem Sessel bequem. Schließe deine Augen und atme tief und sanft durch die Nase ein und durch einen leicht geöffneten Mund wieder aus. Wenn Gedanken kommen, lenke deine Aufmerksamkeit wieder auf den Atem. Dann nimm deine Körperempfindungen wahr. Wenn du magst, kannst du die Hand dorthin legen und in deiner Vorstellung den Atem zu dieser Stelle lenken. Achte darauf, dass du langsam und entspannt atmest. Lass dich vom Atem tragen und beobachte, wie sich die Körperempfindung ändert. Zum Abschluss der Übung lege deine rechte Hand in die linke Achselhöhle und lass die linke Hand auf deinem linken Oberschenkel ruhen.

Sei dir bewusst, der frei fühlende Mensch ist ein frei atmender Mensch.

Der frei atmende Mensch ist ein frei fühlender Mensch.

Und zum Abschluss eine kurze Geschichte

Keine Zeit

Zwei Kinder spielen im Wald. Da sehen sie einen Holzfäller, der stöhnend und schwitzend in großer Anstrengung dabei ist, einen am Boden liegenden

Baumstamm zu zerteilen. Die Kinder nähern sich ihm und schauen ihm eine Weile zu. Dann fragt eines der Kinder: „Es scheint, dass deine Säge stumpf ist. Willst du sie nicht schärfen?“ Der Holzfäller blickt nur kurz auf und meint missmutig: „Dazu habe ich jetzt wirklich keine Zeit!“

In diesem Sinne ZEIT wünscht herzlich

das Team des Frauennetzwerk3

We are one femaly